

# FYSS-LATHUND vid förskrivning av fysisk aktivitet på recept (FaR®)

## För BARN och UNGDOMAR 6 – 17 år

Lathunden är framtagen av FaR® på Hisingen 2009 och reviderad i samband med utgivningen av FYSS 2017. Den innehåller rekommendationer samt de diagnoser som är upptagna i kapitlet 'Fysisk aktivitet för barn och ungdomar' och är ett koncentrat av FYSS 2017 (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling). För fullständig information hänvisar vi till denna.

I FYSS 2017 har det vetenskapliga underlaget ytterligare skärpts genom att evidensgraderingssystemet GRADE (Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation) använts. Det bygger på en fyrgradig skala där ++++ står för starkt, +++ står för måttligt starkt, ++ står för begränsat och + står för otillräckligt vetenskapligt underlag.

### Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar 6 - 17 år

1. Alla barn och ungdomar mellan 6 och 17 år rekommenderas minst **60 minuters daglig** fysisk aktivitet av främst aerob karaktär. Muskelstärkande och skelettstärkande aktiviteter bör ingå tre gånger i veckan.
2. Barn och ungdomar som inte kan nå upp till rekommendationerna på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning bör vara så aktiva som tillståndet medger.
3. Barn och ungdomars hälsa tycks kunna påverkas negativt av långvarigt stillasittande.

#### Astma (sid. 104)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet	Duration	Att tänka på
konditionsträning ++++ (evidensgraden avser förbättrad kondition hos barn och ungdomar med astma)  simning	2-3 ggr/vecka	förhållandevis hög, ≥ 85 % av maximal hjärtfrekvens	minst 120 min/vecka minst 3 månader	Luftrörsvidgande medicin tas 15 min före träningspasset  Uppvärmning 10-15 min och nedvarvning 5-10 min rekommenderas. Gärna intervallträning  Ge anpassad info om åtgärder vid ev besvär under kraftig ansträngning.

#### Depression (sid. 105)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet	Duration	Att tänka på
FA ++ till +++	regelbunden		150 min/vecka	FA utgör en del av behandlingen vid depression hos barn och ungdomar.

#### Övervikt och fetma (sid. 103)

Rekommenderad träning	Frekvens	Intensitet	Duration	Att tänka på
konditionsträning ++	3 ggr/vecka	måttlig 75 % av maximal hjärtfrekvens	60 min/tillfälle	Konditionshöjande FA i kombination med kostförändringar har större effekt.
styrketräning som komplement				

## Hälsovinster och andra vinster av fysisk aktivitet i åldern 6 - 17 år



### Förslag på aktiviteter

- aktiv transport (gå, cykla)
- lek och utforskande av omgivning och natur på fritid och raster
- spontan eller organiserad idrott och motion



### Att tänka på

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet uppnås redan vid avsevärt mindre mängd och lägre intensitet än frekvent idrottsträning med **hög** intensitet.

Organiserad fysisk aktivitet ska vara anpassad till individens motoriska och biologiska status och behov samt psykologiska och sociala utveckling.